

Schlechtes Namens-Gedächtnis?

A: „Hallo!“

B: „Ahh! Guten Tag, Herr Ääh ..???“

Doch jetzt kommt Abhilfe von der Werbung. Der Retter in der Not!

„Vergesslich? Nehmen Sie täglich Blabla! Natürlich von Blemblem! Täglich Sauerstoff fürs Gehirn! Bleiben Sie geistig fit mit Blabla!“

Sicher funktioniert Ihr Gehirn besser, wenn es besser durchblutet wird! Ob es aber den Namen findet, den Sie gar nicht wirklich eingespeichert haben? Eher nicht. Was aber nicht heißt, dass man davor kapitulieren muss!

Es gibt viele Menschen, die von sich behaupten, dass sie ein schlechtes Namensgedächtnis haben. Das gibt es genau so wenig, wie es Menschen ohne Sprachentalent gibt. Auf die Methode kommt es an! Namen kann man sich merken! Vorausgesetzt, man will das!

Als Lehrer haben wir im Laufe der Jahrzehnte mehrere Tausend Namen gelernt. Wir haben zu diesem Thema viele Bücher, Artikel und Vorträge durchgearbeitet und ausprobiert. Nicht alle waren praktikabel. Die Besten aus unserem Erfahrungsschatz möchten wir in diesem Artikel an Sie weitergeben.

Während der **Franzose** sein „**Bonjour Madame**“ hat, der **Brite** auf „**May I help you Sir?**“ zurückgreifen kann, der **Italiener** „**Buon giorno, signorina**“ sagen darf, müssen wir **Deutschen** unser **Namensgedächtnis trainieren**, denn hinter das „**Guten Tag, Herr ...**“ muss ein Name. Nicht irgendeiner, sondern der der Person, die Sie gerade begrüßen. Ganz schön schwierig, wenn uns nur eben einfällt: „Den kennst du doch von irgendwoher ...“

Der Mensch ist mit seinem Namen eng verknüpft. **Der Name steht für die Person**. Und deshalb wollen wir unseren Namen hören, wenn uns andere ansprechen. Und bitte richtig! Wir sollten uns also mehr Mühe machen, den Namen eines Menschen zu behalten, als den eines neuen Designerfoods.

Beim Lernen von Namen gilt das, was bei allem anderen Lernen auch gilt. Je mehr uns ein Mensch **interessiert**, umso weniger Klammzüge müssen wir machen, seinen Namen zu behalten. Das passiert ganz von selber, unbeabsichtigt. **incidental**, wie Frau Birkenbihl jetzt sagen würde. Warum? Weil wir uns gedanklich mit diesem Menschen beschäftigen, auch völlig unbewusst. Die zum Lernen benötigte „**Tiefenverarbeitung**“ (M. Spitzer: „Lernen“) findet von ganz alleine statt.

Wir müssen uns also mit dem Namen, den es zu behalten gilt, beschäftigen, **auseinandersetzen**. Auf diese Weise bauen wir ihn in unser Wissens-Netz ein. Wir verbinden ihn mit dem, was wir schon wissen.

Es gibt Allerweltsnamen wie Schmidt, Müller, Meier (in allen möglichen Formen) und ganz seltene Zungenbrecher (Csikzentmihalyi) oder nicht sehr häufige aber gut aussprechbare, wie Birkenbihl oder Kuntermann. Widmen wir uns erst einmal diesen drei Gruppen:

Eine gut funktionierende und, da überall anwendbar, auch sehr häufig eingesetzte Methode ist das **Erstellen von Bildern** oder noch besser von **kleinen Filmen**, in welchen die Person vorkommt und ihr Name eingebunden ist.

- ❖ **Herr Müller** ist Gärtner. Diesen Müller kann man sich an einer **Mühle** vorstellen, wo er gerade bemüht ist, in die Schaufeln des Mühlenrades Tulpen einzupflanzen, was ihm dauernd misslingt. Sie merken schon, ein bewegtes Bild, in dem der Name durch die Mühle verankert ist, aber auch die Person und noch der Beruf, damit Sie nachher auch wissen, welcher Müller das ist.
- ❖ Frank **Müller** ist ein netter junger Mann, den wir vom **Handball** kennen. Er wirft mit einem Handball auf das **Mühlenrad** und bringt Herrn Müller, den Gärtner, noch mehr durcheinander.

Schmidt, Schmitt, Schmitz sind verschiedene Namen, die aber ähnlich klingen und sich wahrscheinlich alle von „Schmied“ ableiten und daher mit dessen Beruf gut zusammenzubringen sind.

- ❖ Ralf **Schmitz** ist ein kräftiger junger Mann. Er ist Lehrer und 1.-Hilfe-Ausbilder. Er schlägt mit dem **Schmiedehammer** auf ein glühendes Metallstück, das auf einem Amboss liegt. Das Metallstück hat die Form eines „Z“. Um ihn herum steht eine Gruppe junger Leute, das könnten **Schüler** sein, alle haben Warnwesten an, wie man sie bei einem Verkehrsunfall tragen sollte, wenn man **1. Hilfe** leistet. Zwei von ihnen halten die offene Kiste, in der sonst die Wiederbelebungspuppe untergebracht ist. Anscheinend fehlt darin dieses Metallstück zur Stabilisierung der Kiste. Der Schmied gibt den Namen an, das z-förmige Metallstück das Z im Namen „Schmitz“, die Schülergruppe zeigt, dass Herr Schmitz Lehrer ist und die Wiederbelebungspuppen-Kiste, dass er etwas mit 1. Hilfe zu tun hat. **Je**

mehr „Abrufreize“ (Daniel Schacter: „Wir sind Erinnerung“) wir in das Bild eingebaut haben, **umso mehr Zugriffe** haben wir auf das in unserem Gehirn gespeicherte Wissen und um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir den gesuchten Namen finden, wenn wir ihn brauchen.

- ❖ Herr **Schmidt** ist vom Körperbau eher schwächling, also zum Schmied nicht sehr geeignet. Außerdem ist er Psychiater. Er steht ganz klein und untertänig in einer Schmiede vor einem richtigen **Schmied**, mit einem Eisenstück in der Hand und bittet um Hilfe.

Je mehr **Bewegung** Sie in Ihre Bilder bringen, je mehr sie **über- oder untertreiben**, desto **merkwürdiger** (würdig gemerkt zu werden) sind diese Bilder.

Und noch etwas: Wahrscheinlich gibt es schon einige Meiers, Schmidts und Müllers in Ihrem **Namens-Archiv**. Bringen Sie doch den alten und neuen Maier zusammen.

- ❖ Peter **Born** war ein Nachbar aus ganz frühen Zeiten. Jan **Born** hat sein Schlafforschungs-Labor im alten Nachbarhaus, wiewohl es in Wirklichkeit 2000 km von Lübeck entfernt ist, wo Jan Born tatsächlich an der Universität arbeitet. So kann man sich den Namen eines Wissenschaftlers merken, von dem man vielleicht nicht weiß, wie er aussieht, aber womit er sich beschäftigt.

Namen wie Birkenbihl oder Kuntermann, von denen man auch noch keinen in seinem Wissensnetz hat, **zerlegt** man in kleinere Teile und macht damit Bilder.

- ❖ Herrn **Tuchscherer** kann ich mir vorstellen, wie er mit einer großen Schere ein Tuch zerschneidet,
- ❖ Herr **Neukirchen** baut eine neue Kirche. Diese Bilder müssen noch weiter ausgeschmückt werden, damit sie „würdig sind gemerkt zu werden“. Das können aber nur Sie selber

machen, denn Sie wollen ja später mit Hilfe dieser Filmchen die Namen von Personen abrufen können.

Zungenbrecher merkt man sich am leichtesten, weil man hier schon Mühe hat, den Namen auszusprechen. Bereits das korrekte Aussprechen erfordert eine gewisse Aufmerksamkeit. Wenn man das einige Male hintereinander geschafft hat, fand schon eine Tiefenverarbeitung statt, was noch dadurch verstärkt wird, dass unser Unbewusstes später noch weiter trainiert und das tags Gelernte im Schlaf weiter gefestigt wird. Sollte das dennoch mal nicht funktionieren, heißt es auch hier in kleinere Stücke aufteilen und der Fantasie freien Lauf lassen.

Warum funktioniert Bilder-Machen?

Weil wir uns durch das Erstellen dieser Bilder oder Filmchen mit dem Namen und der Person beschäftigt haben. Wir haben **Verbindungen zu unserem eigenen Wissensnetz** hergestellt und können jetzt auf diesen Namen zugreifen. Wem das zu viel Arbeit ist, der interessiert sich nicht wirklich für die Person und sollte überlegen, ob er sich diesen Namen überhaupt merken möchte...

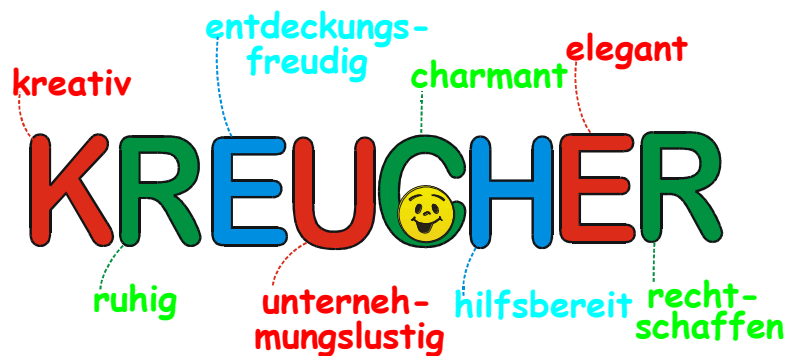
KaWas sind Wort-Bilder

Vera F. Birkenbihl hat diese Technik der Wortbilder Anfang der 90er Jahre entwickelt. Es ist eine der brilliantesten Merktechniken überhaupt. So geht's:

Sie schreiben den Namen, den es zu behalten gilt, in die Mitte eines Blattes Papier. Am Besten mit großen Buchstaben, in jeder Hinsicht:

KREUCHER

Jetzt denken Sie an die Person, die diesen Namen trägt und schreiben Sie **zu den Buchstaben** des Namens **Wesentliches** über diese Person auf und formulieren das so, dass der Anfangsbuchstabe dieses Charakteristikums ein Buchstabe des aufgeschriebenen Namens ist:



Wer sich so **intensiv** mit einer Person und ihrem Namen **beschäftigt**, kann diesen so schnell nicht vergessen, zumal man dabei nicht nur über die Person nachdenkt, sondern auch Synonyme für das eine oder andere Charakteristikum der Person suchen muss, deren Anfangsbuchstaben mit den Buchstaben aus dem Namen übereinstimmen. Bei all dem laufen andauernd Impulse über bestimmte Synapsen, die Aktivität an diesen Synapsen wird aufrecht erhalten, diese werden stabilisiert, wir lernen. Je häufiger diese Synapsen aktiviert werden, umso besser haben wir gelernt.

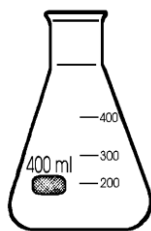
Das gilt natürlich alles genauso auch für **Namen von Wissenschaftlern, Schriftstellern oder anderen wichtigen Personen**, lebende wie verblichene, wobei hier besonders wichtig ist, den Namen mit dem Werk zu verknüpfen.

Das Beste zuletzt – Zeichnen Sie!

Keine Kunstwerke, sondern mit wenigen Strichen, wenn nötig, auch mit Buchstaben oder ganzen Wörtern ergänzt. Das können Symbole, Icons, Piktogramme, Grafiken, Skizzen,

Ideogramme, KaGas sein, Bilder eben, etwas, woraus man auf einen Blick erkennt, worum es geht.

Bei Vorstellungsrunden von Workshops oder ähnlichen Veranstaltungen eignet sich diese Technik ganz besonders gut. Meist sitzt man und hat eine Möglichkeit zum Schreiben, jeder sagt etwas zu seiner Person und was er für Erwartungen und Vorstellungen mitbringt. Das ist Zeit genug, um mit wenigen Strichen ein KaGa¹ anzufertigen.



Frau Erlenmeyer* Herr Lam~~X~~bert Herr Schwanhäuser

(*so heißt dieses Glasgefäß in der Chemie)

Namens-KaGas machen ganz **viel Spaß**, sie zu erstellen geht **schnell** und **einfach** und sie **funktionieren**.

Warum funktionieren sie so gut?

Gelernt wird schon während des Zeichnens, denn jetzt überlegen wir uns, wie wir das zeichnen könnten, investieren Energie in das Bild. Dadurch, dass wir ein **Bild** gezeichnet haben, erfassen wir alles mit **einem Blick**. Das Bild ist wie eine **Zusammenfassung** dessen, was wir über diese Person wissen. Dadurch wird auch alles Wissen aktiviert, was zur Erstellung des Bildes notwendig war. Je mehr Stellen wir im Gehirn aktivieren, umso mehr Abrufreize haben wir, umso

¹ Der Begriff wurde von Vera F. Birkenbihl eingeführt und ist ein kleine Grafik oder eine Mischung aus Grafik und Buchstaben. Siehe dazu „Das große Analograffiti-Buch“ von Vera F. Birkenbihl oder „Lern-Werkzeug“ von Kuntermann.

größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns wieder daran erinnern.

Noch einige Zeilen speziell für Lehrer

Sie gehören zu den beliebtesten Anekdoten auf Schüler-Partys. Die Stories über Lehrer, die die Namen ihrer Schüler auch am Ende des Schuljahres noch nicht kennen, die Schülern Zeugnisnoten geben, wiewohl diese schon seit einem halben Jahr den Kurs abgewählt haben, die Schüler regelmäßig verwechseln, was bei Noten auf dem Zeugnis nicht nur peinlich, sondern auch ärgerlich ist (zumindest für einen) und auch diejenigen, die sicherheitshalber beiden Thomas eine vier geben, weil sie nicht wissen, wer Thomas A und wer Thomas B ist. Jeder von uns kennt solche Lehrer und die Klassenlehrer wissen, dass jedes Mal, wenn die Noten mitgeteilt werden, ein Aufschrei durch die Klasse geht. Die Schüler glauben jetzt zu wissen, warum unser Notensystem von 1 bis 6 geht: Damit man die Noten würfeln kann.

Wie lässt sich diese Flut an Namen, die in jedem Jahr auf Lehrer einprasselt, bewältigen?

Es ist gar nicht schwer, wenn man sich klar macht, dass es Voraussetzung ist, dass man einen Menschen mit seinem Namen anspricht, wenn man ihm Respekt zollen will.

Es folgen einige Beispiele von Lehrern, die mit ihrer Methode gut klar kommen. Vielleicht gefällt Ihnen ja die eine oder andere oder eine Kombination von mehreren Vorschlägen.

- ❖ Lassen Sie in der ersten Stunde jeden Schüler seinen **Namen** (meist möchten sie mit dem Vornamen angesprochen werden) groß auf ein **Schild** schreiben, das sie vor sich aufstellen. Lassen Sie jeden Schüler kurz etwas über sich erzählen und verknüpfen Sie es mit dem Namen. Sprechen Sie Ihre Schüler immer mit Namen an. Bitten Sie Ihre Schüler diese Schildchen in der nächsten Stunde wieder

mitzubringen und aufzustellen. Sie werden die Schilder nach einigen Stunden nicht mehr brauchen.

- ❖ Es gibt Lehrer, die diese erste Stunde mit einer **Kamera** aufzeichnen und sich zu Hause noch einmal ansehen.
- ❖ Andere machen ein **Foto** von der Klasse und erstellen einen **Sitzplan**, den Sie dann mit den Schülern auf dem Foto in Bezug setzen.
- ❖ Sie können aber auch während der Vorstellungsrunde **KaGas** anfertigen, Ihren Schülern die Methode erklären und sie bitten, mitzumachen. Ihre Schüler werden bei dem einen oder anderen Namen nachfragen, was Sie da gezeichnet haben. Lassen Sie Ihre Schüler KaGas vergleichen, sie fangen an, über den einen oder anderen Namen zu diskutieren. Es gibt keine bessere Möglichkeit, so viele Namen in einer Stunde zu lernen, wobei auch noch alle Spaß haben. Gleichzeitig haben Sie Ihren Schülern ein **brillantes Lern-Werkzeug** vorgestellt. Was kann Ihnen besseres in der ersten Stunde passieren?